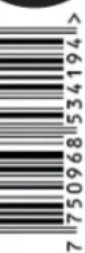




S/  
1.20



RECOMENDACIONES  
PARA COMBATIR  
EL INSOMNIO

HOY  
GRATIS

otra megalámina con los  
consejos del Dr. Pérez - Albela

ACORRALAN  
A "CHIBOLIN"

Migraciones  
en alerta  
ante  
posible  
fuga de  
animador  
Andrés  
Hurtado

METROLIMA  
pág. 4

POR OTRO  
TRIUNFO  
EN QUITO

Perú  
viaja con  
ánimo al  
tope para  
enfrentar  
mañana a  
Ecuador

CRACK  
pág. 13



**EDMUNDO GONZÁLEZ SE ASILA EN ESPAÑA  
PARA PROTEGER SU VIDA Y LA DE SU FAMILIA**

# SALE DE VENEZUELA POR AMENAZAS DE MADURO

▶ SEGUIRÁ LUCHANDO DESDE EL  
EXILIO Y SERÁ JURAMENTADO COMO  
PRESIDENTE, DIJO MARÍA CORINA  
MACHADO



▶ LA PERSECUCIÓN DEL  
CHAVISMO DEMUESTRA QUE  
EL LÍDER DE LA OPOSICIÓN  
GANÓ LAS ELECCIONES,  
COMUNICÓ LA OEA



PÁGS.  
3 y 7

CAMBIO  
DE DÓLAR  
Compra:  
S/3.78  
Venta:  
S/3.80

CAMBIO  
DE EURO  
Compra:  
S/4.24  
Venta:  
S/4.34



ALERTAN POR  
ÉXODO DE UN MILLÓN  
DE BOLIVIANOS AL  
PERÚ POR CRISIS  
EN PAÍS DE EVO  
MORALES



Si vas al almuerzo contable, cuida tu móvil y billetera: local  
alejado, escondido y sin cochera. Mejor NO VAYAN!!!



2

# POLÍTICA

## OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Perú sacará al menos un punto al visitar este martes a Ecuador por las eliminatorias?

NO  
57%

SÍ  
43%

Responde en [www.ojo.pe](http://www.ojo.pe)

¿Cree que Perú tiene una mala política migratoria al dejar entrar a extranjeros sin el debido control?

X TWITTER

**HERNANDO DE SOTO**  
Economista y político  
X @HDeSotoPeru



"Los criminales están expropiando al país, desde el robo de celulares hasta la invasión de minas con cientos de fallecidos. Todo a vista de un gobierno liderado por marxistas leninistas que no valoran ni saben formalizar la propiedad. No les demos ni un día más. Elecciones ya".

## LA CRUDA REALIDAD

### BOLIVIA EN SU HORA MÁS DIFÍCIL

Lo que está sucediendo en Bolivia, que atraviesa una terrible crisis económica, ya le pasa la factura al Perú. De hecho, muchos bolivianos cruzan la frontera en busca de dólares y otros lo hacen para trabajar. El boliviano, la moneda del país altiplánico, cada día vale menos y no hay dólares para la importación de productos. Y todo por las medidas populistas implementadas por el gobierno de Evo Morales que nacionalizó los yacimientos de gas natural y aplicó altos subsidios. Luego de esta bonanza, se ha reducido la extracción de gas y escasean este y otros combustibles. Todo esto ha hecho que Bolivia no sea un país atractivo para las inversiones y, si esto no cambia, hay quienes vaticinan que un millón de bolivianos podrían emigrar a Perú en los próximos años. Ante este panorama, ¿qué va hacer el gobierno peruano? Además, ya hay en territorio peruano cerca de dos millones de venezolanos que llegaron escapando del chavismo.



### PATRICIA CHIRINOS CRITICA TIBIEZA CON DICTADURA CHAVISTA

### DENUNCIAN QUE DINA TRAICIONA A PRINCIPIOS DEMOCRÁTICOS

REDACCIÓN OJO  
[redaccion@prensamart.pe](mailto:redaccion@prensamart.pe)

El economista y congresista Carlos Anderson aseguró que la "irresponsabilidad fiscal" del ministro de Economía y Finanzas, José Arista, y de su antecesor, Alex Contreras, está detrás de que el Perú esté a un paso de perder el grado de inversión. "S&P (Standard & Poor's) acaba de rebajar la calificación soberana de Perú de 'BBB' a 'BBB-', a un paso de perder el grado de inversión (CCC+). S&P alude a la incertidumbre política y la verdadera razón es la 'irresponsabilidad fiscal' del ministro Arista y de su antecesor para quienes el déficit no importa", aseveró.

Las calificadoras de riesgo otorgan el grado de confianza, en tanto cuán probable es que un país cumpla con pagar su deuda. Mientras mejor es la calificación, un país es más atractivo para las inversiones y los préstamos.

**ABISMO.** Anderson reclamó

## ALERTAN QUE PERÚ PUEDE PERDER GRADO DE INVERSIÓN

# Critican mal manejo de nuestra economía

**ojo al dato**

La politóloga Katherine Zegarra alertó que el Gobierno es débil y se sostiene por pactos con el Congreso que no mejoran la vida de los peruanos.

que "alguien le explique (al Gobierno) las consecuencias de perder el grado de inversión". Acotó que la renuncia de la viceministra de Hacienda, Betty Sotelo, "dice que el gobierno

pretende seguir viviendo al borde del abismo en materia de disciplina fiscal".

En tanto, el premier Gustavo Adrianzen aseguró que el "manejo responsable de la economía" ha permitido mantener las inflaciones en un solo dígito, desde 1997.

"Ese récord no solo demuestra la fortaleza de nuestras políticas económicas, también refuerza la confianza en nuestra moneda y en nuestro compromiso con la estabilidad", puntualizó.

■ Culpas a irresponsabilidad fiscal en gobierno de Boluarte.



## FOTONOTICIA

### ALIADO DEL GOBIERNO PIDE ELEVAR PENSIONES DE ONP

El congresista Jorge Montoya, quien evitó interpelaciones y la vacancia de Dina Boluarte, pidió un aumento inmediato en las pensiones de la ONP, que son de las más bajas en la región, en tanto se promulga la Ley de Reforma de Pensiones.



FOTO: OJO



■ Decano Raúl Canelo dice que se requiere cambio de la Constitución.

## "Investigaciones policiales pueden quedar en nada"

De otorgarse facultades para que la Policía pueda investigar, como busca el Congreso a pesar de ser inconstitucional, el decano del Colegio de Abogados de Lima (CAL), Raúl Canelo, alertó que los actos de investigación preliminar en operativos policiales pueden declararse nulos si no tienen presencia de un fiscal.

## OJOS&OÍDOS

**"POPY".** El Poder Judicial rechazó, en segunda instancia, el pedido del exministro Fernando Olivera para archivar el delito de colusión agravada que le atribuye la Fiscalía en el caso de la carretera Interoceánica Sur, tramos II y III, vinculado a Odebrecht.

**PNP.** El ministro del Interior, Juan Santiváñez, apelará la decisión de la Fiscalía de archivar su denuncia contra el capitán PNP Junior Izquierdo por delito de organización criminal enquistada en la Policía Nacional del Perú y el Ministerio Público.

**CASOS.** La Comisión de Ética definirá hoy la nueva composición de su mesa directiva (con la salida de su presidente, Diego Bazán) y verá los casos de los congresistas denunciados Isabel Cortez, Segundo Montalvo, Flor Pablo, Pasión Dávila y Darwin Espinoza.

**CITADO.** La Comisión Especial de Prevención y Control del Cáncer recibe hoy en el Congreso al ministro de Salud, César Vásquez. Debe informar sobre la adecuación del Reglamento de la Ley Nacional del Cáncer a modificación tal norma, entre otros temas.





SE PREVÉ LLEGADA DE UN MILLÓN DE MIGRANTES DESDE EL ALTIPLANO POR GRAVE CRISIS ECONÓMICA EN SU PAÍS

# Ola de bolivianos “invadirá” al Perú



■ Faltan dólares en Bolivia por las menores exportaciones de gas natural a Argentina.

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

**A**nte la crisis económica y social en Bolivia, que arreciará en los próximos años con un mayor desabastecimiento de combustible y penurias para la población, se avecina el éxodo de más de un millón de bolivianos al Perú, en el marco de una ola migratoria masiva como la que ha venido desde Venezuela a territorio peruano.

Así lo advirtió Álvaro Ríos, exministro de Hidrocarburos

**8.4 TRILLONES** de pies cúbicos de reservas probadas en gas natural y 30 de recursos prospectivos tiene hoy Perú.

del vecino país y socio director de Gas Energy Latin America, al señalar que Perú debe mirarse en el espejo de Bolivia para no incurrir en los mismos errores en el tema de la

exploración, explotación y comercio del gas natural.

En declaraciones a Infobae, Ríos señaló que Bolivia se quedará sin gas natural sufi-



ciente para atender su demanda interna en 2028 por la “acelerada declinación de producción de gas natural y líquidos asociados” debido a la falta de inversiones en exploración en nuevos lotes gasíferos por la estatal boliviana YPFB, que monopoliza los yacimientos.

Recalcó que el “milagro boliviano” de años atrás, con el presidente Evo Morales, ocurrió porque, tras nacionalizarse el gas en 2006 y elevar el

government take (que el Estado toma) al 85 %, Bolivia exportó el recurso a Brasil y Argentina, lo que le permitió tener muchos dólares para masificar internamente el gas natural a través de ductos.

Sin inversiones para hallar nuevos lotes, Ríos indicó que en 2028 Bolivia se quedará sin gas para atender a su demanda interna que el Estado subsidia.

**SE VIENE.** “A partir de 2029 empezará la importación, porque ya no tendrán nada que ofrecerle al mundo. Esto, debido a una caída de la producción, debido a políticas estatistas que ahuyentaron totalmente la exploración privada, donde se concentran los mayores riesgos. En el Perú, pasará lo mismo que con Venezuela hace algunos años, y se espera que más de un millón de bolivianos lleguen por la crisis”, destacó.

En Lima, en una conferencia, Ríos recomendó al Perú continuar con el modelo de inversión privada en el sector hidrocarburos.

**IMPACTO** | 3

**ojo al dato**

“Camisea no es para toda la vida y Perú no debe retroceder todo lo avanzado en los 20 años de operación de dicho proyecto”, alertó Ríos.

**AL GRANO**



**INFORMAN HOY SOBRE EL PUERTO DE CHANCAY**

Ante la Comisión de Transportes del Congreso, Raúl Pérez-Reyes, ministro de Transportes y Comunicaciones, informará hoy sobre el estado del terminal portuario multipropósito de Chancay y proyectos de construcciones viales y ferroviarias para mejorar el transporte y la seguridad.



**EXPECTATIVAS SON ELEVADAS ENTRE EMPRESARIOS**

Por tercer mes seguido, los indicadores de expectativas empresariales en el Perú son optimistas: de economía, del sector, de la situación de la empresa, de la demanda de productos, de la contratación de personal y de inversión de la empresa, celebró el Ministerio de Economía y Finanzas.

**CONFESÓ QUE LO HIZO PORQUE NO TENÍA CON QUÉ ALIMENTARLOS**

**JOVEN MAMÁ ENVENENA A SUS HIJITOS Y ACABA TRAS LAS REJAS**

Al ser intervenida por la Policía, Yesica Maylin Loloy Gabriel (24) confesó que envenenó a sus hijos, de 5 y 2 años, para matarlos por la imposibilidad de cubrir los gastos de alimentación de ambos. Alertados por los gritos de dolor de los hermanitos, vecinos entraron a la casa de la mujer y rescataron a los niños, a quienes llevaron a un centro médico cercano donde les salvaron la vida. Los niños fue-

ron atendidos de urgencia tras haber ingerido un fertilizante para papa mezclado con avena.

El Juzgado de Investigación Preparatoria de Santiago de Chuco dictó 7 meses de prisión preventiva contra Yesica Loloy, quien fue recluida en el Penal de Mujeres de Trujillo, en el centro poblado El Milagro. Familiares de los niños son buscados para que se hagan cargo de ellos.







**LIBROS VALIOSOS.** El Ministerio de Cultura declaró Patrimonio Cultural de la Nación a las tres unidades bibliográficas de la obra "La victoria de Junín, canto a Bolívar" (1826), de la producción intelectual de José Joaquín de Olmedo y Maruri (1780-1847) y pertenecientes a la Biblioteca Nacional del Perú. Son bienes bibliográficos escasos y con singularidades que los diferencian de otros ejemplares, indica una resolución.

## SINIESTRO EN PARQUE INDUSTRIAL

### Voraz incendio arrasa con fábrica en Ancón

Un incendio a causa de trabajos de soldadura a un camión en su interior arrasó ayer con una fábrica de parihuelas reciclables de la manzana B2 del Parque Industrial de Ancón. Radio A Puro Fuego indicó que no hubo víctimas mortales ni heridos, mas sí daños materiales. Unidades de los bom-



beros, como ayuda de cisternas de Sedapal, controlaron el fuego y evitaron que llegue a predios aledaños.

## AL GRANO

### INAUGURA LOSA Y DENUNCIAN QUE GASTA BILLETÓN

El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, inauguró ayer una losa deportiva en Independencia y afronta otra denuncia. Focus Marketing, proveedora de la Municipalidad de Lima, "cobró más de S/120 mil por marketing", dijo la abogada Cynthia Yamamoto.



### CHOCA A GRIFO DE GNV, METE MIEDO Y ES INTERVENIDO

Tras dormir en un grifo de la avenida Nicolás Arriola (La Victoria), el taxista Arturo Torpoco (63) chocó a las 4:20 a.m. su auto con un surtidor de GNV y una posible fuga de gas causó alarma. La Policía lo intervino.

### MANDAN 16 AUTOS AL DEPÓSITO E IMPONEN MULTAS

La Municipalidad de Independencia inició la campaña "La calle no es cochera" y en su primer día 16 automóviles han sido trasladados al depósito municipal y se multó a sus dueños por tenerlos en la vía pública.

## MIGRACIONES EMITE ALERTA EN CONTROLES DEL PAÍS

### Intentan evitar fuga de "Chibolín"

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

Aunque nadie confirma si sigue en el Perú, la Superintendencia Nacional de Migraciones emitió ayer una alerta informativa a nivel nacional contra el conductor de televisión Andrés Hurtado, "Chibolín", a fin de que todas sus dependencias estén advertidas ante su paso para su posible salida del país, luego de que se le implicó en el presunto pago de sobornos para favorecer a una mafia de tráfico de oro ilegal.

La alerta incluye a la fiscal Elizabeth Peralta, el empresario Javier Miu Lei "Chifa" (investigado por lavado de activos) y el testigo protegido Iván Siucho.

La médica Ana Siucho acusó a "Chibolín" de solicitar un soborno de un millón de dólares a cambio de gestionar con Peralta, fiscal en delitos de lavado de activos, la devolución de 100 kilos de oro incautado; a la vez que acusó a "Chifa", primo suyo y gerente de mineras, de pedir la intervención de Andrés Hurtado para la coima.

Tiempo atrás, "Chibolín" aceptó que intercedió ante la exjefa de Migraciones Roxana del Águila para agilizar un trámite del futbolista Roberto Siucho, otro hermano de la denunciante Ana Siucho.

ojo al  
dato

La alerta es en Arequipa, Chiclayo, Chimbote, Cusco, Iquitos, Piura, Pucallpa, Puerto Maldonado, Puno, Tacna, Trujillo, Tumbes, Tarapoto, Huancayo, Lima y Callao.

**OLVIDO.** "Se olvidaron (en la alerta) de Roxana del Águila. ¿Qué distraídos estos chicos de Migraciones!", tuiteó el periodista Beto Ortiz.

Una alerta así se efectúa por razones judiciales, de prevención de fuga, de seguridad nacional o de acuerdos internacionales con miras a intervenir a las personas.



ELIZABETH PERALTA  
FISCAL IMPLICADA

### BICENTENARIO SAN COSME CON SUPERESCUELA

Ochocientos alumnos de primaria y secundaria del cerro San Cosme, en el distrito de La Victoria, dejarán su antiguo local construido hace 63 años para estudiar en una mo-

derna Escuela Bicentenario edificada con una inversión de S/58 millones, informó el Ministerio de Educación (Minedu). La Escuela Bicentenario José Martí, la decimotercera entregada en el presente año, será inaugurada hoy por el ministro de Educación, Morgan Quero.



Jockey Club del Perú

### ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA DE ASOCIADOS AVISO DE CONVOCATORIA

De conformidad con los Artículos 30°, 31°, 32°, e inciso e) del Artículo 68° del Estatuto del Jockey Club del Perú, el Presidente del Consejo Directivo convoca a Asamblea General Extraordinaria de Asociados a realizarse el día martes 17 de setiembre del 2024, a las 19:00 horas, en primera convocatoria y el sábado 21 de setiembre de 2024, a las 11:00 horas, en segunda convocatoria, en la sede del Centro de Esparcimiento de la institución, ubicada en el Hipódromo de Monterrico, distrito de Santiago de Surco, a la cual se accede por la Puerta N° 3 de la Avenida El Derby, con el fin de tratar la siguiente Agenda:

- Autorización para constituir y ampliar la inscripción del Fideicomiso de Administración de inmuebles de propiedad de la institución incorporados en la Primera Adenda al Contrato de Fideicomiso, formalizada mediante escritura pública de fecha 25 de julio del 2024 (Kardex 133628) ante Notario de Lima Mario Gino Benvenuto Murguía.
- Ratificación de Contrato de Fideicomiso de Administración de activos y flujos suscrito por la institución mediante escritura pública de fecha 15 de mayo del 2024 (Kardex 132283) ante Notario de Lima Mario Gino Benvenuto Murguía.
- Autorización para firma de minuta y escritura pública correspondiente.

De conformidad con lo previsto en el Artículo 32° del Estatuto, se requiere, en primera convocatoria, la asistencia de más de la mitad de los Asociados, mientras que en segunda convocatoria la Asamblea queda válidamente instalada con la presencia de cualquier número de Asociados que asistan.

Monterrico, 03 de setiembre de 2024

Daniilo Eduardo Chávez Abad  
Presidente del Consejo Directivo



El conductor de un bus y un niño de tres años perdieron la vida y cinco pasajeros resultaron heridos en un violento choque contra un tráiler en el kilómetro 51 de la Vía Los Libertadores, en el distrito iqueño de Humay, provincia iqueña de Pisco, en la madrugada de ayer.

El chofer del bus, Diego Eliazer Molina Chávez, fue conducido al hospital San Juan de Dios, de Pisco, donde solo se certificó su deceso. El niño, de iniciales E.G.G.LL. murió dentro del bus.

El vehículo, de placa B3A-961, había partido de Lima con destino a la ciudad de Ayacucho pero impactó, al parecer, por alcance contra el camión con placa F7J-711.

BUS IMPACTÓ CONTRA UN TRÁILER

## Chofer y un niño mueren en choque

**HERIDOS.** Los ciudadanos Irma Magali Santa Cruz Romero (55), Nila Julia Llamoca Riveros (31), Antonio Gómez Quispe (60), Eugenio Araujo Chávez (28) y Marisol Romero Pacheco (30), quienes resultaron heridos, se recuperan en el el hospital de Pisco.

**ojo al dato**

Personal policial realizó las diligencias para determinar las responsabilidades en este trágico hecho.



■ Vehículo de pasajeros iba de Lima a Ayacucho.

### LAMBAYEQUE

#### FALLECE CAMPESINA VÍCTIMA DE INCENDIO FORESTAL

**CHICLAYO.** La campesina María Bernilla Manayay, de 66 años, que había resultado con quemaduras en el incendio forestal en Incahuasi, murió ayer. Además, el humo afectó a

unos 19 comuneros, quienes resultaron intoxicados. Mientras tanto, otros incendios arrasan pastizales y cultivos, como en Jaén (Cajamarca), donde los fuertes vientos impiden apagar las llamas.



**COLECCIONES**

¡Lee, disfruta, sueña y descubre esta increíble colección!

## CLÁSICOS DE LA LITERATURA

Las mejores obras de todos los tiempos nos presentan, en esta oportunidad, una nueva lista de títulos en esta bella colección, que nos llenará de emoción y recuerdos de aquellas obras literarias que disfrutamos en nuestra infancia y juventud.

Precio de lanzamiento

s/9.90

1ra ENTREGA

Colección exclusiva compuesta de las mejores obras literarias.

**¡Colecciónalos todos!**  
Gran lanzamiento a partir del lunes 10 de setiembre en tu quiosco favorito



ESCANÉAME  
PARA MÁS INFO

## Cumbres borrascosas

Emily Brontë

GRAN LANZAMIENTO

10 DE SETIEMBRE



Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web: Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 095. El precio será de S/9.90. Stock de 1.500 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido en Lima Metropolitana desde el 10 de setiembre hasta el 12 de noviembre de 2024. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229616.





**"TERRIS" ROBABAN A TURISTAS.** La Policía detuvo a Pascual L. C. (33), Enmanuel M. F. (22) y a los menores de iniciales A. G. R. (17) y J. A. V. M. (16), de la banda "Los Terris de Los Órganos". Los detenidos fueron atrapados en un mototaxi en el ingreso a Los Órganos, en Talara. Los detenidos tenían una escopeta, un revólver, una réplica de una pistola, cuatro balas y un celular. Se dedicaban a asaltar a turistas, según la PNP.

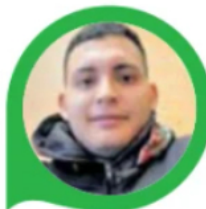


■ Hecho de sangre ocurrió en local de apuestas.

### VIDEOS MUESTRAN SUS ROSTROS

## Identifican a sicarios de galería Las Malvinas

Con imágenes registradas en videos de cámaras de seguridad de la galería Las Malvinas, en el Cercado de Lima, la Policía viene identificando a los sicarios que asesinaron al venezolano Alejandro David Salazar (26), a quien el último viernes acribillaron a balazos en un local de apuestas. Nuevas imágenes muestran cómo los maleantes llegan en cuatro motos e ingresan por la puerta de la galería de la cuadra 14 del jirón Huancavelica. Sin cubrir sus rostros, se les ve caminar por el local. En la galería F encuentran a su víctima. Retroceden para confirmar por teléfono de que era su blanco. Al volver, sacan sus armas de fuego y disparan a quemarropa a Salazar, quien recibió al menos 30 balazos.



■ Se investiga el móvil del ajuste de cuentas que podría no ser por cobro de cupos.

### AL GRANO



### ATRAPAN A TRES QUE ATRACABAN A MUJERES

A bordo de un mototaxi, Aarón Verástegui (22), Braulio Medina (19) y Félix Flores (23) asaltaban de noche a mujeres y les robaban sus celulares. Policías del Depincir Villa El Salvador y de la Divpol Sur 2 los capturaron en la avenida Revolución cuando iban a perpetrar otra fechoría.



### ASALTANTES ASESINAN A UN POLICÍA

El brigadier PNP Cipriano Gonzales Huamán (57) fue asesinado de un balazo en la cabeza por dos delincuentes en moto que lo interceptaron con el fin de robarle un dinero que supuestamente tenía en su poder. Ocurrió en Los Olivos de Pro, luego de retirar dinero de una agencia bancaria de Comas.

### HAMPONES TAMBIÉN HIEREN A OTRAS SEIS PERSONAS

## Sicarios matan a dos en restobar

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensasmart.pe

Una banda de sicarios sembró el terror en la mañana de ayer en un restobar de la urbanización Rosa Luz, en Puente Piedra, al asesinar a sangre fría a dos hombres y herir a otras seis personas, entre ellas dos menores de edad, uno varón y una mujer.

Policías de diversas unidades llegaron de inmediato, auxiliaron a los heridos e identificaron a las víctimas mortales que estaban en medio de un charco de sangre, una junto a otra. Los fallecidos son Jhon Santamaría Falcón (50) y Alcides Carneiro Camacho (43), amigos que bebían cerveza con amistades peruanas y venezolanas.

**ESCENA.** Detectives recogieron casquillos de la escena del crimen, en el segundo piso de un inmueble, e iniciaron las investigaciones.

Los heridos son Erma Pamela Del Rosío Chung (24), Cristopher Pablo Solorzano Vallqui (28), Santiago Alejandro Abad Cahuaza (28), el venezolano Yorgelys de los Án-



■ Los fallecidos eran albañiles, confirmaron los deudos.

geles Ramírez Evaristo (25) y dos menores de 14 y 17 años, uno de ellos venezolano.

El Ministerio de Salud informó que los heridos ingresaron al Hospital Carlos

Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, cinco con diagnóstico de herida por proyectil de arma de fuego (PAF) y una por pérdida de conciencia (Santiago Abad). La menor de 14 años fue derivada al Instituto Nacional de Salud del Niño para su atención especializada. Al cierre de esta nota, solo la menor y Yorgelys Ramírez estaban internados.

**ojo al dato**

Según las primeras investigaciones, las víctimas habrían sido atacadas por una banda rival.

### CHORRILLOS ROBA MINIVÁN, VUELCA Y MUERE

El karma fue casi instantáneo. Alexander Zamora hurtó una miniván, cuyos propietarios la utilizaban como movilidad escolar, y cuando iba a toda velocidad, posiblemente tras-

ladándola a una guarida, volcó de manera aparatosa, dio vueltas de campana y chocó con un poste, en Chorrillos. El sujeto salió volando del vehículo y murió al golpearse la cabeza. El accidente ocurrió entre Prolongación Huaylas y la calle Premio Real, donde el vehículo quedó destruido.



**AYPREC**  
ASOCIACIÓN DE OJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA CECIDAD

APOYO: AMERICAN EYE CENTER (USA)  
CLÍNICA DE OJOS FUTURO VISION (PERÚ)

### CAMPAÑA CIRUGÍA DE CATARATA

- ★ SIN DOLOR
  - ★ SIN SUTURAS
  - ★ RECUPERACIÓN RÁPIDA
- COSTO SOCIAL**

Av. San Borja Sur 536 - San Borja (Altura cdra. 30 de la Av. Aviación)  
Citas: (01) 417 5230 994-140-588

Razón social: SH SERVICIOS MÉDICOS OFTALMOLÓGICOS / RUC: 20601209862



CANDIDATO OPOSITOR TEMÍA POR SU VIDA

# Edmundo González se asila en España

AGENCIAS OJO  
redaccion@prensamart.pe

El ex candidato presidencial venezolano Edmundo González llegó ayer a España acompañado de su esposa, donde se le concederá asilo, después de refugiarse un tiempo en la residencia de la embajada española en Caracas y también en la legación de Países Bajos, y evitar así ser detenido por la dictadura de Nicolás Maduro.

"A partir de ahora, comenzarán los trámites para la petición del asilo cuya resolución será favorable en aras del compromiso de España con los derechos políticos y la integridad física de todos los venezolanos y venezolanas, especialmente de los líderes políticos", informó el gobierno de Pedro Sánchez.

La también líder opositora María Corina Ma-

chado indicó que la vida del diplomático en retiro "corría peligro" en Venezuela por el acecho del régimen de Maduro, pero aseguró que él continuará luchando desde el exilio y será juramentado como presidente de la República del país caribeño, el próximo 10 de enero.

"Su vida corría peligro, y las crecientes amenazas, citaciones, orden de aprehensión e incluso los intentos de chantaje y de

ESPAÑA Y VENEZUELA



## INTERNACIONAL | 7



metidos todos aquellos que desde el pasado 28 de julio vienen denunciando el fraude electoral cometido por el chavismo. "Para nadie es un secreto cómo el régimen de Nicolás Maduro incrementó de manera brutal la persecución e intimidación en contra del presidente electo Edmundo González y su familia", expresó.

Ante este hecho, el secretario general de la Organización de Estados Americanos (OEA), Luis Almagro, afirmó que el régimen de Maduro no solamente ha fallado en producir la menor evidencia de resultado electoral, sino que ha forzado el exilio del candidato Edmundo González, quien teniendo en cuenta lo ocurrido desde la fecha de la elección, es indudable que ganó la misma.

su obsesión de silenciarlo e intentar doblegarlo", escribió Machado en su cuenta de la red social X.

"Ante esta brutal realidad, es necesario para nuestra causa preservar su libertad, su integridad y su vida", agregó.

"TERRORISMO". La Plataforma Unitaria, principal coalición opositora de Venezuela, comunicó que la salida del candidato opositor "ratifica la grave situación de terrorismo de Estado" a la que están so-

### ojo al dato

El fiscal general venezolano, Tarek William Saab, ironizó sobre la salida de González. Dijo que "finaliza la breve temporada de una obra humorística, de comedia, de teatro bufo".

coacción de los que ha sido objeto, demuestran que el régimen no tiene escrúpulos ni límites en

**GUÍA SALUD**

MAS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA AL CUIDADO DE SU

# Próstata

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS

**CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA**  
de: TUMORES, CÁLCULOS, QUISTES EN RIÑÓN, URÉTERES, VEJIGA, GENITALES.

**Dr. FUHAD HIRSH** CMP 12339 RNE 10151  
CIRUJANO - URÓLOGO - MAGISTER 00289 - DOCTORADO 00115

**CÁNCER DE PRÓSTATA Y GENITALES** Prevención y Tratamiento  
**PRÓTESIS PENEANA • VASECTOMÍA**

- IMPOTENCIA SEXUAL
- INCONTINENCIA URINARIA
- FALTA DE DESEO SEXUAL
- EYACULACIÓN PRECOZ
- SEXUALIDAD DISMINUIDA
- DISFUNCIÓN ERÉCTIL

**CIRUGÍA DE PRÓSTATA SIN CORTE (LÁSER)**

CONSULTA MÉDICA:  
LUN. A SÁB.  
11am. a 5pm.

**CITAS: 999 456 028 / 940 247 348**

**Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña** Clínica San Marcos  
Espalda Hospital del Niño - Lima

FUHAD CARLOS HIRSH CARRILLO RUC: 10077324157

CON AudiPhone

## ¡ADIÓS SORDERA!

AGENDA TU CITA HOY

\*Descarte Audiológico Completo GRATIS

\*No válido para Ayacucho y Huancayo

¡APROVECHA! AUDÍFONOS MEDICADOS 2x S/2990\*

\*Sujeto a evaluación audiológica completa

Representante Exclusivo de puretone TECNOLOGÍA ALEMANA

**SAN ISIDRO** (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167

**SANTA ANITA** (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501

**LOS OLIVOS** (01)782 4440 Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso

**PUEBLO LIBRE** (01)776 6785 Av. José de San Martín 345

**MIRAFLORES** (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio

**SAN MIGUEL** (01)657 3009 Av. Elmer Faucett 188

**S.J. LURIGANCHO** (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

**AYACUCHO** (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371

**AREQUIPA** (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara

**CHICLAYO** (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676

**TRUJILLO** (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Ex-Comedor UNT)

**CUSCO** (084) 284 572 José Gabriel Cosío N9 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)

**TACNA** (052) 638 443 Calle Blondell 425

**HUANCAYO** (064) 410 954 Jr. Puno 166

**JULIACA** 957 308 002 Jr. Jáuregui 522

**ICA** 983 402 173 Calle Azháles Lt.8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)

**PIURA** (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta Isabel (frente grifo Mega)

**NUEVA SEDE TARAPOTO** (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegria Arias de Morey y Jr. Manuela Morey)

**/audiphone** **www.audiphone.pe** **983 402 173**





**TIFÓN SE LLEVA GENTE.** Árboles, autos y hasta personas se llevó el tifón Yagi en China, que tocó dos veces tierra. La tormenta provocó fuertes lluvias y algunas zonas se quedaron sin energía. Además, cerca de medio millón de habitantes se quedaron sin casa y debieron evacuar sus lugares de residencia.

## JAPÓN



### JAPONESES CADA VEZ TIENEN MENOS HIJOS

► Las medidas para que la gente tenga hijos no dan resultados en Japón. La tasa de natalidad cayó a un nuevo mínimo histórico: 350 mil 74 nacimientos entre enero y junio de 2024, que es 5.7 % menor en comparación con el mismo período del año anterior y que confirma que la población japonesa se reduce.

## NAMIBIA



### COMEN CARNE DE ANIMALES SALVAJES

► En Namibia (África) comenzaron a sacrificar a más de 700 animales salvajes, entre ellos hipopótamos, elefantes, búfalos, cebras y demás, para alimentar a personas que pasan hambre como consecuencia de la peor sequía en décadas. Ya se han sacrificado a más de 150 animales.

## FOTOLOCA



### PAPÚA NUEVA GUINEA

## VISITA DEL PAPA FUE TODA UNA FIESTA

► Ataviado con el tradicional tocado de plumas de ave del paraíso, pese al intenso calor tropical, el papa Francisco describió "el grandioso espectáculo de una naturaleza rebosante de vida, que evoca la imagen del Edén", en su visita a Papúa Nueva Guinea, donde fue recibido con honores por tribus locales. También visitó la escuela "Nuestra Señora del Paraíso", en honor de la Virgen de Luján, patrona de Argentina, su país natal.

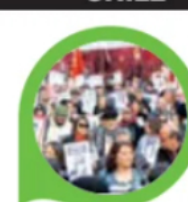


### EL TITANIC SUELTA A LA DIOSA "DIANA DE VERSALLES"

## GEORGIA

► Después de 112 años, el Titanic no deja de sorprender. La empresa con derechos de salvamento del naufragio encontró una estatua de bronce del transatlántico británico: "Diana de Versalles", vista por última vez en 1986. "El hallazgo de la estatua de Diana (diosa griega Artemisa de la caza o Diana con la cierva) fue un momento emocionante", manifestó Tomasina Ray, directora de colecciones del RMS Titanic Inc, entidad con sede en Georgia.

## CHILE



### 23 DETENIDOS EN MARCHA CONTRA DICTADURA

► La marcha anual en recuerdo de las miles de víctimas que dejó la dictadura de Augusto Pinochet (1973-1990) en Chile dejó ayer 23 detenidos en Santiago.

## ASÍ FUE

### CHINA



### ALERTA POR CHICOS GUAPOS Y MUJERES BELLAS

► El gobierno de China pidió a los universitarios que tengan cuidado con los jóvenes guapos y chicas hermosas que aparentan interés romántico, pero que podrían estar involucradas en espionaje. El objetivo es concienciarlos sobre las posibles amenazas a la seguridad nacional, pues el presidente Xi Jinping ha puesto especial énfasis en reforzar la protección contra influencias extranjeras.

### SABÍAS QUE...

LOS ESCORPIONES SON LOS ÚNICOS ANIMALES QUE SE SUICIDAN?

LOS ESCORPIONES SON LOS ÚNICOS ANIMALES QUE SE SUICIDAN. LO HACEN CUANDO NO PUEDEN ESCAPAR DE UNA SITUACIÓN DE PELIGRO.



# TODOS LOS MARTES



# Y LOS JUEVES "JUEGA CON ojo"





**ojo** con la **salud 21**

con el doctor **Pérez-Albela**

**CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA**

936 098 953  
281 8677

**El doctor José Luis Pérez-Albela** está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

**ojo**

## SÍNTOMAS

Dificultad para conciliar el sueño.

Despertares frecuentes durante la noche.

Levantarse demasiado temprano y no poder volver a dormir.



Sentirse cansado al despertar.

Irritabilidad, depresión o ansiedad.

Problemas para concentrarse y recordar cosas.



## QUÉ HACER PARA DORMIR BIEN

### HIGIENE DEL SUEÑO

**Mantén un horario regular.** Ve a la cama y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj biológico.

**Siesta.** Si tienes problemas para dormir que la siesta no se alargue más de 20-30 minutos.

**Establece una rutina relajante antes de acostarte.**

Actividades como leer un libro, tomar un baño tibio, o practicar ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a preparar el cuerpo y la mente para el sueño.

**Evita el uso de pantallas.** La luz azul emitida por teléfonos, tabletas y computadoras puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño. Intenta apagar estos dispositivos, al menos, una hora antes de acostarte.

## PERSONAS MÁS AFECTADAS

El insomnio puede afectar a personas de todas las edades y géneros, pero ciertos grupos son más propensos a desarrollarlo.

### Adultos mayores.

A medida que tenemos mayor edad, los patrones de sueño cambian. Los adultos mayores tienden a experimentar un sueño más ligero y fragmentado, lo que puede predisponerlos al insomnio.

### Personas con ciertas condiciones de salud mental.

Aquellos con depresión, ansiedad u otros trastornos psiquiátricos tienen un mayor riesgo de padecer insomnio debido a la relación entre el sueño y la salud mental.



### Mujeres durante su ciclo menstrual.

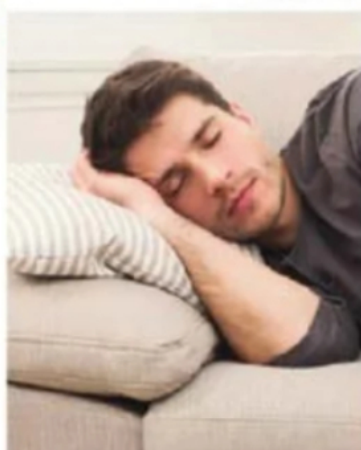
Las mujeres pueden ser más susceptibles al insomnio debido a cambios hormonales propios de su periodo, el embarazo y la menopausia.

### Personas con estrés.

Ya sea por problemas laborales, familiares o de salud, el estrés crónico es una de las principales causas de insomnio.

### Personas que laboran por turnos.

Los trabajadores con horarios irregulares o nocturnos, a menudo, sufren de insomnio debido a la alteración de su ritmo circadiano.



### ALIMENTACIÓN

Las comidas copiosas, picantes o muy grasosas pueden causar indigestión y dificultar el sueño. Trata de cenar, al menos, 3 horas antes de acostarte.

### LIMITA LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL

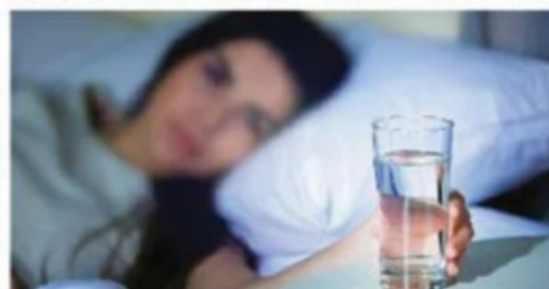
La cafeína es un estimulante que puede interferir con el sueño si se consume en exceso o demasiado cerca de la hora de acostarse. El alcohol, aunque inicialmente puede inducir somnolencia, altera las fases del sueño nocturno.

### HIDRÁTATE CON MODERACIÓN

Beber demasiados líquidos antes de acostarte puede provocar despertares nocturnos para ir al baño.

### EJERCICIO REGULAR

La actividad física regular puede promover un sueño más profundo. Sin embargo, evita el ejercicio intenso justo antes de acostarte, ya que puede tener un efecto estimulante.



1

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL

23 AGO

2

BONDADES DE LAS HIERBAS AROMÁTICAS

26 AGO

3

USOS MEDICINALES DE LA SÁBILA

30 AGO

4

PROPIEDADES DE LA AVENA

2 SEP



NO DORMIR BIEN PUEDE PRODUCIR IRRITABILIDAD,  
DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ENTRE OTROS MALES

# ESTRATEGIAS PARA VENCER EL INSOMNIO

Millones de personas alrededor del mundo padecen de insomnio, un trastorno se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o despertarse demasiado temprano, lo que resulta en un sueño no reparador y una disminución de la calidad de vida. Esta condición puede ser aguda (de corta duración, a menudo asociado con el estrés) o crónica (que dura, al menos, tres noches a la semana durante tres meses o más).

## EL ENTORNO DE SUEÑO

### Optimiza la temperatura.

Una temperatura fresca y cómoda en la habitación (alrededor de 18-22°C) es ideal para dormir. Si el ambiente es demasiado caliente o frío, tu sueño puede verse interrumpido.

### Asegura la oscuridad.

Usa cortinas opacas o una máscara para los ojos para bloquear la luz. La oscuridad es crucial para la producción de melatonina.

### Minimiza el ruido.

Los sonidos pueden perturbar el sueño, así que trata de mantener un entorno tranquilo. Si no puedes evitarlos, considera usar tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco.

### Cama cómoda.

Invierte en un buen colchón y almohadas que ofrezcan el soporte adecuado para tu cuerpo. Una cama incómoda puede ser una causa subestimada de insomnio.

## SUPLEMENTOS

### Melatonina.

Regula el ciclo sueño-vigilia, útil para quienes tienen alteraciones del ritmo circadiano.

### Lavanda.

Inhala un par de gotas de aceite esencial, su aroma relajante que mejora el ambiente de sueño.

### Magnesio.

Ayuda a la relajación muscular y nerviosa, mejorando la calidad del sueño.

### Manzanilla o Infusión

Sueño del Dr.

**Pérez-Albela.** Plantas calmantes naturales que ayudan a aliviar el estrés.

LÁMINA

6

5

ALIMENTACIÓN  
PARA EL  
DEPORTISTA

6 SEP

6

ESTRATEGIAS  
PARA VENCER  
EL INSOMNIO

9 SEP

7

ZINC: UN ALIADO  
CONTRA EL  
RESFRIADO

13 SEP

8

LAS PROPIEDADES  
DE LA VITAMINA  
B12

16 SEP

9

EL GARBANZO:  
UNA PODEROSA  
LEGUMBRE

20 SEP

10

CONSEJOS PARA  
SUBIR DE PESO  
SANAMENTE

23 SEP

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC





1

**ACTUALÍCELO**  
Instale las actualizaciones de sistema y de apps tan pronto como estén disponibles.

2

**ALERTA**  
Descargue apps desde tiendas oficiales para evitar la instalación de un software malicioso.

3

**CUIDADO**  
No haga clic en enlaces sospechosos, ya que podrían contener malware.

# #APUÉSTALE AL PERÚ

TOME EN CUENTA ESTAS IDEAS SI CON SU SUELDO NO LLEGA A FIN DE MES

## Formas de ganar dinero extra

REDACCIÓN OJO

Con el aumento de precios de los alimentos registrado en los últimos años y el incremento del desempleo, entre otras problemáticas críticas de nuestro país, cada vez son más las personas que buscan diversas formas de conseguir un ingreso extra en su economía. Afortunadamente, el permanente avance en tecnologías puede convertirse en un gran aliado para mejorar el acceso a múltiples oportunidades. A continuación proporcionamos algunas ideas lucrativas.

**FREELANCE EN LÍNEA.** Los peruanos con habilidades en redacción, diseño gráfico, programación o tu-

torías pueden encontrar en plataformas como Upwork y Fiver diversas oportunidades de negocio. Esta modalidad permite ajustar la carga de trabajo según la disponibilidad de cada persona.

**VENTA ONLINE.** Plataformas de marketplace permiten para comercializar productos, ropa o artículos

de segunda mano, aprovechando la creciente tendencia del comercio electrónico en Perú.

**CLASES VIRTUALES.** A través de plataformas como Zoom, Microsoft Teams o Google Meet, es posible brindar clases particulares o talleres en áreas como idiomas, habilidades tecnológicas, cultura peruana o la materia que domines.



1

**CREADOR DE CONTENIDO EN REDES SOCIALES.** Hoy en día las redes sociales abren puertas para generar ganancias mediante la creación de contenido en canales de YouTube o perfiles en plataformas como TikTok e Instagram, monetizando a través de publicidad y colaboraciones con marcas locales.



2

**MOVILIDAD POR APLICATIVO.** Este modelo de negocio permite obtener ganancias utilizando tu propio auto o alquilando uno. Además, proporciona flexibilidad horaria. Según la aplicación de movilidad Cabify, sus usuarios conductores más activos pueden llegar a ganar, en promedio, 8 mil soles mensuales.



3

**MÁS OPCIONES.** Otras alternativas que generan dinero extra son pasear perros, ofrecer consultorías de un tema en el que seas experto, alquiler de jardín o espacios para eventos (en caso tengas una propiedad muy grande), vender manualidades o iniciar un negocio de comida casera.



## 29%

de la población no pudo cubrir su canasta básica en 2023, según el último informe del INEI.



## INVERSIÓN ESTANCADA Y GOBIERNO SIN NORTE

¡Habla sobrino! Mis patas economistas andan alertando de que, si bien no cerraremos este año en rojo, la inversión privada viene lenteja y que esto lleva ya tiempo. Si entre 2004 y 2008 la inversión crecía 17 %, esto ha ido desplomándose, pasando a una caída de 1 % en promedio entre 2014 y 2018, y un crecimiento de solo 3 % entre 2019 y 2023.

Esto nos alarma porque la chamba se mueve junto con el crecimiento de la economía y la inversión.

De hecho, Phase Consultores calculó que por cada punto que crece la inversión privada, se generan más 12,500 empleos. Y no es solo que los vientos sean peores: la inestabilidad política y el vaivén de decisiones hace bien difícil que alguien quiera arriesgar su platita en el Perú. Más si tienes un alcalde que se niega a cumplir fallos, un Ejecutivo que no le pone pare a las locuras del Congreso y que ni tiene una postura clara frente a una empresa que viene perdiendo plata como cancha, por dar ejemplos. ¡Tienen que ordenarse, causas!

SI ENTRE 2004 Y 2008 LA INVERSIÓN CRECÍA 17 %, ESTO HA IDO DESPLOMÁNDOSE, PASANDO A UNA CAÍDA DE 1 % EN PROMEDIO ENTRE 2014 Y 2018, Y UN CRECIMIENTO DE SOLO 3 % ENTRE 2019 Y 2023.

## DATOS IMPERDIBLES

### Desabastecimiento de medicinas

**1** En 2023, los peruanos gastaron en promedio \$/ 169 por persona en medicinas por el desabastecimiento en centros de salud del sector público, según un estudio de Videnza Consultores para ComexPerú. Un aumento del 24.3% frente al 2019.

### Carrera técnica más demandada

**2** La ingeniería mecánica es la segunda carrera más demandada en el mercado laboral, según el MTPÉ. Para Guillermo Ojeda de Cibertec, este auge se debe a la creciente industrialización y la expansión de sectores como manufactura, energía y construcción.

### Construya una marca "lovemark"

**3** Este término describe a las marcas amadas por sus clientes. Para lograrlo, Johan Vela, gerente comercial en Footloose, indica que es esencial conocer a la audiencia, crear experiencias memorables y ser auténticos.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a [tio@billegas.pe](mailto:tio@billegas.pe)  
Lee todas mis columnas en <https://billegas.pe/>



# CRACK

ojo

## FOSSATI: EL ERROR FUE MÍO

**La selección viaja hoy a Quito y entrenará apenas baje del avión**

**H**an pasado quince años desde la última vez que Jorge Fossati estuvo en el estadio Rodrigo Paz Delgado y mañana regresará a la que fue su casa y con éxito. El entrenador de la selección peruana dirigió hace más de una década al LDU, equipo con el que ganó la Copa y la Recopa Sudamericana en 2009. Además, en una primera etapa en 2003, se coronó campeón del torneo ecuatoriano. Ahora, el técnico llega para arruinar la fiesta local.

Fossati volvió a dirigir la práctica ayer en el estadio Nacional y empezó a bosquejar el once para jugar ante la "Tricolor Norteña" que tendrá de aliado la altura. El seleccionador decidió que apenas la delegación pise hoy Quito se dirijan inmediatamente al "Rodrigo Paz Delgado" para entrenar. Fossati también volvió a mostrarse algo molesto con la prensa, esta vez debido a las críticas por los cambios que hizo previo al gol de Colombia.

"¿Se pusieron a pensar en la agresión que le hicieron a Alex Valera y que de ahí vino el córner? Pero parece que no, en vez de defender a Perú, estamos buscándole siempre la quinta pata al gato. ¿No lo viste? o no existió lo que digo", le lanzó el entrenador a un periodista. "Los cambios fueron orden nuestra, mi responsabilidad y sí fue mi error, yo lo asumo sin ninguna duda", reafirmó el uruguayo.

En el último entrenamiento, Perú usó el mismo once que ante Colombia y con ello Fossati mantendría los dos delanteros para inquietar a la valla ecuatoriana. En defensa no hay problema con Alexander Callens, quien terminó con un corte en una ceja previo al tanto de los 'cafeteros'. "Somos 11 jugadores y la máxima responsabilidad es posicionarnos mejor en la tabla, sacar los resultados adelante y eso se logra con trabajo, haciendo como hicimos el último partido donde fuimos superiores a Colombia", declaró Sergio Peña.



**ENTRENADOR SE MOLESTA POR CRÍTICAS EN GOL DE COLOMBIA**





FIR  
MA  
DOS

“La UEFA y la FIFA siguen añadiendo partidos. Parece que el dinero habla más fuerte que las voces de los jugadores”

KEVIN  
DE BRUYNE  
Volante de  
Bélgica



“Esperamos que Lionel Messi vuelva a jugar. Creo que será dentro de dos semanas cuando demos la lista para la próxima fecha”

LIONEL  
SCALONI  
Entrenador  
de Argentina



“Yo a Montjuïc no voy. No me siento en casa, no es mi casa. Yo adoro el Camp Nou y es allí donde el Barça debe jugar porque es su esencia”

LUDOVIC  
GIULY  
Ex jugador del  
Barcelona



“Me parece una vergüenza que tengamos que jugar a las once de la mañana, que es el horario de más calor durante el día”

JUNIOR  
FIRPO  
Lateral de  
República  
Dominicana



RIVAL DE PERÚ ORDENÓ CONCENTRACIÓN RÍGIDA

# Ecuador se pone a punto

■ Jugadores ecuatorianos tuvieron un largo viaje desde Brasil y llegaron a entrenar.

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

Cero distracciones y todo fútbol. Eso es lo que piensa el técnico de Ecuador Sebastián Beccacece previo al encuentro de mañana contra Perú y lanzó una estricta orden para sus dirigidos.

El plantel volvió el sábado por la tarde a Quito, luego de perder con Brasil y cuando muchos esperaban tener unas horas libres, Beccacece dispuso un entrenamiento exigente por la noche en el estadio Rodrigo Paz Delgado, sede del cruce ante la Bicolor. Peor aún, cuando

**ojo al dato**  
El entrenador de Chile Ricardo Gareca recuperó al volante Erick Pulgar para el duelo de mañana donde la “Roja” recibe a Bolivia.

los futbolistas pensaban que tendrían un tiempo para pasar con sus familiares, el seleccionador ordenó una concentración absoluta en el complejo “La Casa de la Selección”, en el que realizarán doble práctica hoy y donde se definirá el once. El lateral

Ángelo Preciado es ‘bolo fijo’ para regresar tras su sanción y con ello el esquema ecuatoriano pasaría de un 3-5-2 a un 4-4-2. De otro lado, no hay mucha demanda de entradas para el partido y hasta ayer se habían vendido menos de 20 mil entradas, cuando la capacidad del recinto es de 42 mil. El discreto partido ante los brasileños tiene indeciso al público local.

Por su parte, la prensa ecuatoriana hizo hincapié que solo el volante del Chelsea, Moisés Caicedo, cuyo pase está cotizado en 75 millones de euros, vale más que toda la Bicolor (41 millones de euros).



## A BARRANQUILLA ARGENTINA ES ASADO Y RISAS

Luego de la goleada ante Chile, la selección argentina vive días de felicidad y el plantel disfrutó de un asado antes de viajar a Barranquilla, donde mañana visitan a

Colombia. “Hay chorizo, morcilla, molleja, asado, vacío y matambrito de cerdo”, dijo el encargado de la comida. La Albiceleste entrenará hoy por la tarde en el Estadio Olímpico Romelio Martínez. El técnico Lionel Scaloni podría darle la titularidad a Paulo Dybala por Julián Álvarez.

## LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso



### LOS TRES PUNTOS EN QUITO DEBEN SER LA META DE LA “BICOLOR”

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaaa mi gentita, llego más embaldado que los peruanos buscando entradas para el partido de mañana en Quito. Ese juego corajudo y valiente ante los “cafeteros” levantó los ánimos de los hinchas y dio esperanzas para pelear la clasificación al Mundial. Así que algunos ya compraron pasajes y los que viven en el país de la “Tricolor Norteña” se alistan para decir presente también en el “Rodrigo Paz Delgado”. El partido va a ser duro y la altura es un enemigo extra, pero hay que aprovechar el envión, porque ojo que empatar tampoco nos acerca mucho al repechaje. Hay que golpear la mesa ¡CHEEEEESSSSSS!



Así como muchas veces le pegué a Sergio Peña por su juego lento, aburrido o sus poses de agrandado ahora tengo que reconocer que cambió el ‘chip’. No es un “10” de pases en callejón o mágicos, sino más bien alguien que temporiza el juego y habilita cuando es necesario. Tiene que seguir así porque lo necesitamos en buena versión. Eso sí, que le pegue más al arco, porque todo suma para encontrar el gol. Solo tenemos dos tantos en siete fechas de Eliminatorias y damos vergüenza en ese aspecto. ¡OJITO, OJITO!

Me llaman desde Quito para decirme que ese entrenador que contrataron es un “Mini Bielsa”. Camina todo el partido, va y viene, grita, es intenso y hasta marea a sus jugadores. Ese equipo que tiene no es una maravilla, por más que haya un jugador en el Chelsea y otro en el PSG. No le veo mucha creatividad y arriba Enner Valencia camina la cancha. Eso sí, hay que tener cuidado con los laterales Preciado y Estupiñán, pero allí tengo confianza en Advíncula y López así que tendrán otra ‘guerra’ que afrontar. Va a correr pierna fuerte y ojalá que el árbitro no sea localista. ¡HUUUUUUU!

Me contaron que en Ate hay intenciones de renovar contratos, pero sin aumento de sueldo. Las mismas condiciones y si no quieren las puertas están abiertas. Parece que el fiestón por el centenario dejó las arcas medio vacías. Para colmo contrataron paquetes, como ese “9” que se regresó a Chipre, que se llevaban sueldazos. Ahora sí me quito a buscar una playita para aprovechar el astro rey que se dignó en salir. ¡CHAAAAUUUUU!







■ Atacante del Al-Hilal fue operado en el 2023.

### DELANTERO NO PASÓ PRUEBAS MÉDICAS

## Neymar no volverá hasta el próximo año

Las ilusiones de tener a Neymar en la selección brasileña y en Al-Hilal de Arabia Saudita se verán truncadas al menos este año, ya que el astro pasó exámenes médicos y estos determinaron que necesitará dos meses más de trabajo específico. Con ello, todo apunta a que el delantero estará de vuelta en quincena de diciembre o inicios de enero del 2025. La selección no podrá contar con él para las dos fechas dobles de Eliminatorias que restan y Al-Hilal recién podrá tenerlo para la Champions asiática. Neymar fue operado en noviembre del 2023 tras romperse el ligamento cruzado anterior de su rodilla izquierda y verse afectado su menisco.

### SALTÓ DE LA BANCA Y DIO TRIUNFO ANTE ESCOCIA

# Cristiano rescató a Portugal

REDACCION OJO  
redaccion@prensamart.pe

Un escocés en las rocas es un tipo de trago y Cristiano Ronaldo motivó a todos a brindar. El astro portugués le dio el triunfo 2-1 a su selección ante Escocia en la fecha 2 del grupo A de la Liga de las Naciones. "CR7" llegó a los 901 goles en su carrera profesional y a los 132 con el combinado "luso".

El entrenador Roberto Martínez decidió que Cristiano descanse y no inicie el cotejo, pero las cosas se complicaron cuando Scott McTominay adelantó a Escocia de cabeza a los 7'. Ronaldo saltó al campo para jugar el segundo tiempo y se convirtió en lo más peligroso del equipo. Bruno Fernandes empató con un tiro desde lejos (54') y todas las mira-

das se posaron en "CR7" que asustó con un frentazo que dio en el poste. A dos minutos del final, Cristiano puso de pie a todos al añadir un centro de Nuno Mendes y desatar su clásico festejo para las tribunas. Portugal lidera el grupo con seis puntos. En esta misma llave, con un golazo de tiro libre de Luka Modric, Croacia venció 1-0 de local a Polonia.

En el grupo D, España goleó 4-1 a Suiza y la figura fue el volante Fabián Ruiz con un doblete (13' y 77'). Dinamarca superó 2-0 a Serbia gracias a un golazo de chalaca de Yussuf Poulsen a los 61'.

Hoy se destacan los cruces entre Francia y Bélgica (1:45 p.m./ Disney+), Italia visitando a Israel (1:30 p.m./ Espn) y Noruega recibiendo a Austria (1:30 p.m./ Espn2).

■ Delantero alcanzó los 901 goles en su carrera profesional.



**ojo al dato**

Manchester City estaría cerca de renovar contrato con el delantero Erling Haaland y le pagaría 400 mil euros a la semana.



**TODOS LOS  
DÍAS LA MEJOR  
INFORMACIÓN**

**ojo y ojo.pe**





**ÁLVARO CON EDDY HERRERA.** Álvaro Rod acaba de lanzar el tema "Interesada", que grabó junto al cantante Eddy Herrera. "Estoy feliz porque el tema es de mi autoría y poco a poco me voy abriendo camino como compositor", precisó Rod.

**"APECHUGO SOLO", RESPONDIÓ**

## Christian manda indirecta a Pamela

Christian Domínguez afirmó que cuando él ha cometido errores 'apechuga' y no involucra a terceras personas, como lo haría Pamela Franco.

"Yo no trato de justificar mis errores nombrando a otras personas. Soy una persona que cuando me atacan a mí, apechugo solo y no menciono a nadie. Esa es mi forma de pensar, no significa que todos pensemos igual en esta vida", dijo el cantante ante las declaraciones de Pamela Franco afirmando que los infieles no cambian.

De otro lado, prefirió no comentar sobre las vinculaciones de Pamela con Christian Cueva.

"Ella es la mamá de mi hija, pero ese es un tema personal y no tengo por qué opinar.

Cada quien hace su vida como mejor le parezca, siempre le voy a desear lo mejor en la vida; pues así nuestra bebé estará bien", señaló el cantante de cumbia.



# Génesis Tapia: "Ya no hay lágrimas"

AFIRMA QUE  
ESTÁ EMPEZANDO  
DE CERO JUNTO  
A SUS CINCO  
HIJOS Y SE  
DIVORCIARÁ

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

**G**énesis Tapia dijo que las lágrimas terminaron y es momento de seguir avanzando, sanando y creciendo junto a sus cinco hijos; y explicó que tomó la decisión de mudarse porque desea comenzar de cero tras la infidelidad de su esposo Kike Márquez.

"Aquí ya no hay lágrimas, no les voy a negar que es un proceso, a veces me pongo pensativa y con cosas... pero lágrimas ya no hay, no hay tiempo, ya empiezo la titulación la próxima semana, igual que mi maestría. Es momento de sanar, de seguir creciendo y entender que mi familia de seis, mis hijos y yo, siempre podemos ver el sol brillar", señaló la exmodelo en sus redes sociales.

Luego, comentó que se han tejido muchas

**ojo al dato**

Génesis Tapia ha puesto fin a su matrimonio de ocho años con Kike Márquez, con quien tiene dos hijos y uno en camino.

historias sobre su salud, pero prefiere ignorar los comentarios malintencionados y enfocarse en su mudanza.

"Se dice y se teje muchas cosas en televisión, y la verdad que contracciones y sangrado no es lo mismo que intento de suicidio, son cosas muy distintas. No volveré a tocar este tema porque ya dije todo lo que tuve que decir", dijo.

Además, enfatizó que se muda para empezar desde cero y no tener recuerdos de su aún esposo.

"Muchos me preguntan por qué te mudas, por qué no se va él. El departamento que tengo en San Miguel es un bien propio, pero yo tomé la decisión de cambiar de aires porque aquí fue el problema. La idea es comenzar de cero y sin recuerdos que no me suman", agregó.

Para finalizar, Génesis dejó entrever que pronto iniciaría con la demanda de divorcio.

"Estoy en la posición de cónyuge inocente y hay muchos beneficios para mí en el proceso, yo conozco mis derechos", remarcó.



«CUANDO ERA FELIZ CON KIKE MÁRQUEZ»

**MODELO LLEVA TERAPIA**

## Xoana González se recupera

Xoana González contó que se encuentra mejor y recibiendo ayuda psicológica tras sufrir un cuadro de estrés postraumático, que padece hace más de trece años.

"Me hizo sentir bien mi sesión con mi psicóloga, qué bueno saber que no estoy tan mal. Si sientes que la vida te supera y no puedes manejar situaciones, pedir ayuda no nos hace menos", señaló la modelo.



Estas malas lenguas llegan con harta "chimi chimi"... El salsero **JOSIMAR FIDEL**

cumplió cinco años de relación con **MARÍA FE SALDAÑA** y compartió un video donde se muestran

más amorosos que nunca... La conductora **KATIA PALMA** reveló en el podcast de **MAGALY MEDINA** que tiene pareja y es diez años menor que ella, pues le gusta el colágeno... La empresaria **ALEJANDRA BAIGORRIA** cumplió ayer 36 años y lo celebró junto a su novio **SAID PALAO** en un viaje al extranjero... La cantante **MIRELLA PAZ** señaló que sigue en la lucha y que nada la derrumba, y espera que la justicia pueda darle pronta libertad a su padre... El comediante **CARLOS VÍLCHEZ** alista un programa en redes sociales donde conducirá junto a su mamá, quien se ha convertido en viral... Nos vamos, nos vemos mañana.







# Verónica: “Aprendo mucho de Federico”

CUENTA QUE LLEVAN 21 AÑOS JUNTOS EN PANTALLAS Y SON UN MATRIMONIO TELEVISIVO

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

**L**a conductora Verónica Linares indicó que lleva 21 años conduciendo “América Noticias, Primera Edición” junto a Federico Salazar y que prácticamente son un matrimonio televisivo. “Cada año nos queda agradecer a los televidentes por preferirnos después de 21 años, como el noticiero de las mañanas. Somos casi un matrimonio televisivo y se podría decir que tenemos un hijo mayor de edad. Existe una gran amistad y respeto hacia Federico. He aprendido mucho de él durante estos años”, precisó Linares. A su vez, indicó que se siente contenta por la aceptación que tiene su programa de entrevistas “La Linares”. “Estoy feliz porque son un público diferente al de Instagram, TikTok y YouTube”, indicó la conductora, quien añadió que le ha propuesto a Federico Salazar para tenerlo como entrevistado. “Lo quiero entrevistar y estamos en conversaciones. Hace unos años le hice una entrevista con una camarita y fue muy divertido, pero le he dicho que ahora lo quiero tener sentado en mi programa; sin embargo, se me escapa”, acotó. Por otro lado, se solidarizó con la periodista Manuela Camacho, quien evalúa abandonar el país tras la liberación de su acosador. “Es lamentable. La justicia en el Perú es muy endeble, es algo que lo veo todos los días (denuncias de acoso), es complicado atender todas las denuncias, a veces se quiere apoyar a todos, pero no se puede”, sostuvo la periodista.

**ojo al dato**

Como dupla Federico Salazar y Verónica Linares llevan 21 años, pero Federico también tuvo como compañera a Sol Carreño.

■ Como dupla se han posicionado en el horario matutino.

**CUMPLE 36 AÑOS DE VIDA ARTÍSTICA**

## Max celebra a lo grande

El cantautor ayacuchano Max Castro contó que celebrará sus 36 años de trayectoria artística y resaltó que ha llevado el folclor peruano a todo el mundo. “Me siento agradecido por el respaldo del público en todos estos años, voy a celebrar 36 años el próximo 7 de octubre en San Marcos junto a Los Kjarkas, Antología, Dina Páucar y Surandino; y será una fiesta inolvidable”, dijo.



# OTROROLLO SOPA DE LETRAS

## TOMO 11

**UN DESAFÍO ÉPICO QUE PONDRÁ A PRUEBA TUS HABILIDADES DE BÚSQUEDA DE PALABRAS COMO NUNCA ANTES.**

**YA A LA VENTA**

**A SÓLO  
s/ 1.00**

**16 Sopas de letras 25 palabras x cada tema.**

**INCLUYE SOLUCIONARIO**

**Adquiere-la en tu QUIOSCO más cercano**

**¡NO TE PIERDAS EL SOPA DE LETRAS GIGANTE!**

**OTROROLLO**

**Y MÁS CONTENIDO...**



18

CASOS DEL  
CORAZÓNEL  
HORÓSCOPOPOR AMATISTA  
996288415

**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL  
Le costará lograr que los demás apoyen sus proyectos en el trabajo. Debe tener paciencia, se darán cuenta que tiene razón. Duerma bien.



**TAURO** 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO  
Es probable que la rutina esté acabando con su relación, pero una dosis de fantasía será el mejor antídoto. Inténtelo y notará los cambios.



**GÉMINIS** 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO  
Podrían llegar nuevas responsabilidades y necesita tomarlas con seriedad. Por eso, escuche los consejos de quienes saben más que usted.



**CÁNCER** 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO  
Antiguos temores parecen alejarlo de su pareja poco a poco. Necesita fuerza de voluntad para dejar todo definitivamente atrás.



**LEO** 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO  
Su capacidad y experiencia harán que logre salir airoso de los conflictos laborales. Pero debe estar muy concentrado para lograrlo.



**VIRGO** 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE  
La relación de pareja parece estar hecha a prueba de balas y envidias. Pero el tiempo y la rutina harán estragos. No debe permitirlo.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE  
Su facilidad para afrontar retos en lo laboral le ayudará a lograr sus objetivos. Sin embargo, tenga cuidado con quienes le rodean. Suerte.



**ESCORPIO** 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE  
Un hecho que a simple vista no tiene una explicación lógica podría arruinar un trabajo muy avanzado. Lo mejor es no descuidarse.



**SAGITARIO** 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE  
Ciertas pautas en el trabajo le parecerán molestas y hasta absurdas. No obstante, cuando las siga notará los buenos resultados.



**CAPRICORNIO** 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO  
Sentirá el vacío laboral pues no hallará respaldo a sus ideas. No obstante, debe confiar en su capacidad y seguir adelante.



**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO  
No permita que comentarios malintencionados arruinen una relación de pareja sólida. Ignore todo factor negativo y sea feliz.



**PISCIS** 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO  
Que sus errores del pasado no se apoderen de su vida actual. Hay asuntos más importantes que requieren de su total atención. Adelante.

AMOR  
EN  
REDES

✉ Escribir a: buzondelamor@prensamart.pe

CONTADOR  
SOCIABLE

Profesional campechano y afectuoso quiere conocer a una dama sincera y de buen corazón para convertirla en su esposa.

📞 949 597 418

AMISTOSO  
INTERESANTE

Cincuentón cordial ansía formar un romance sólido con una chica sencilla y respetuosa, que viva en Lima.

📞 988 484 938

ATRACTIVO  
DIVORCIADO

Apuesto de 45 años busca a una señorita fiel y de linda sonrisa que resida en Arequipa. Fines amorosos serios.

📞 939 714 383

CONSERVADOR  
GALANTE

Soltero de 51 años desea tener un romance sólido con una chica sencilla y respetuosa, que viva en Lima.

✉ resentidoamor@gmail.com

MAGALY MORO  
magalymoro@prensamart.pe

**R**osario (27 años, Surquillo). Doctora Magaly Moro, me encuentro en una encrucijada y espero que su consejo me pueda ayudar a tomar una decisión. Le cuento que hace un año terminé mi relación con Mauricio, estuvimos juntos durante tres años, pero nos alejamos porque teníamos diferentes proyectos de vida, pues yo buscaba casarme y él quería la convivencia.

Todo este tiempo no he tenido ninguna relación, he salido con algunos amigos, pero nada serio. Estoy soltera y sin compromiso. A veces pienso en Mauricio, en lo bien que la pasábamos juntos. Nos llevábamos muy bien, y en la cama éramos puro fuego. Pero nada de eso fue suficiente para que él se anime a casarse conmigo.

Yo siempre he soñado que estoy entrando a la iglesia vestida de novia y en el altar está esperándome el amor de mi vida. A veces pienso que fui muy drástica con la idea del matrimonio, si hubiera aceptado la convivencia seguramente él y yo seguiríamos juntos.

Hace una semana encontré a Mauricio en una reunión de amigos. Nos saludamos y fue muy atento conmigo. Conversamos e intercambiamos números de celular.

Solo me busca para  
un “remember”ojo al  
consejo

Querida Rosario, tienes que estar muy segura de lo que sientes y lo que quieres en tu vida amorosa si piensas aceptar la invitación de Mauricio. Habla claramente con él y dile que no estás dispuesta a tener una aventura, si eso es lo que quieres. No te dejes llevar por tus deseos y emociones, pues por querer vivir un momento de pasión, podrías arrepentirte. Suerte.

CONSEJO  
SENTIMENTAL¿ES RECOMENDABLE  
DORMIR SEPARADOS?

Dormir separados puede fortalecer la relación porque la pareja está más descansada. Wendy Troxel, psicóloga clínica y científica del sueño, afirma que el sueño es “esencial para un cuerpo sano, mente y relación”.

TENER LABIOS ROJOS  
ELEVLA LA AUTOESTIMA

Pintarse los labios de color rojo puede aumentar la autoestima, mencionan los psicólogos. Este color de labial ayuda a destacar los rasgos faciales y transmite una sensación de determinación y audacia.

BENEFICIOS DE USAR  
TACONES ALTOS

Según un estudio realizado en la Universidad de Verona, el uso de tacones fortalece los músculos del suelo pélvico, mejorando problemas como el vaginismo y aumentando la capacidad de las mujeres para llegar al orgasmo.



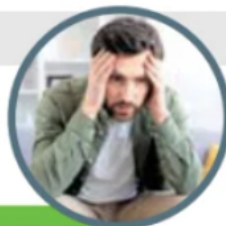
## ¿QUÉ SIGNIFICA?

### ZOZOBRA

Es un estado de agitación mental ligado a la ansiedad, la confusión y la desesperanza.

**SINÓNIMOS:** angustia, intranquilidad, congoja.

**ANTÓNIMOS:** sosiego, serenidad, calma.



# PUPILETRAS

19

## OJO CON EL SUDOKU

### INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5492

	3			8				7
6		5		2				
			6	3	7			
				9	4		6	5
	2		8			4	3	
4	6	9	2	5			1	8
	8						5	6
		4		6		2		
2	5		9					

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5491

4	5	8	3	6	7	9	1	2
1	6	3	9	2	5	7	4	8
2	9	7	8	4	1	5	6	3
8	4	5	2	9	6	3	7	1
7	3	2	5	1	8	6	9	4
6	1	9	4	7	3	2	8	5
5	7	1	6	8	2	4	3	9
9	2	6	1	3	4	8	5	7
3	8	4	7	5	9	1	2	6

## PUPILETRAS

P E U H O M E R O S I M P S O N A W J W U P Y J  
A S J N E R J W M E L O S O Y O G U I S S B T S  
J U R T N C G V D C P I E Y E P O P Q Q D Y I F  
A O X Z B O C P E A Q Z K E P A T O D O N A L D  
R M D T O O D E T K G O S V Z O O D Y B O O C S  
O Y Q F O C U O G A I V O H B O B E S P O N J A  
L E Y A Q N L K R Q P A N P E P P A P I G S B S  
O K T J F U J F O E O R I Z O N R Q M O C U N I  
C C S J C J I Y C G O B M O Y T D F U D G I I L  
O I L A T E C R Q A B Y A U B Y U Q Z S G R D V  
U M S E L Y D N K S Y N C K E R R L B T P E A E  
M B M D I O K A X P T N E Z J Y E U P I B P L S  
N N Y G R R W R P A T H R C H W N T O W P N A T  
X C L A S P A U A R E O R S E N T L X M M Q Q R  
H G S U R L D T X I B J O B Y M I T S E O B U E  
P I K A C H U O I N X U C W P N Z D K Z D E K J

## CLAVES DEL DÍA

### TEMA: PERSONAJES ANIMADOS

BUGS BUNNY  
BOB ESPONJA  
MICKEY MOUSE  
PATO DONALD  
WINNIE POOH  
BETTY BOOP  
PATO LUCAS  
HOMERO  
SIMPSON  
POPEYE  
GOKU  
GOOBY

PLUTO  
ARIEL  
GARFIELD  
NARUTO  
CORRECAMINOS  
SUPER SÓNICO  
SILVESTRE  
GASPARÍN  
DORA  
ALADÍN  
SCOOBY DOO  
PIKACHU

PÁJARO LOCO  
PIOLÍN  
JOHNNY BRAVO  
DEXTER  
EL OSO YOGUI  
PEPPA PIG

## SOLUCIÓN PUPILETRAS



Director  
periodístico:  
Carlos Espinoza  
Olcay

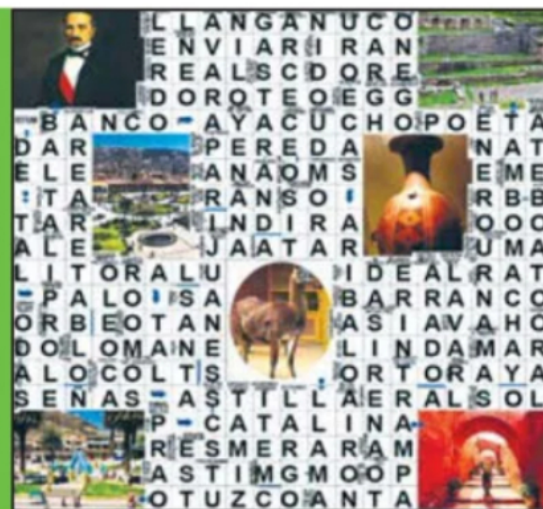
www.ojo.pe  
Publicación de PrensSmart S.A.C.

prenSmart

Contenidos elaborados por  
PRENSSMART S.A.C.  
Jr. Jorge Salazar Aráoz N° 171 -  
cuarto piso, Santa Catalina,  
La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son  
responsabilidad de sus autores.  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca  
Nacional del Perú N° 95-0774.  
Redacción: 051-631-1111 ext. 1222,  
redaccion@grupoprensa.pe  
Publicidad: 708-9999  
fonovisitas@suscripcionesintegrals.com.pe  
Impreso en los talleres gráficos de Empresa  
Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530,  
Pueblo Libre, Lima, Perú.

## SOLUCIÓN ANTERIOR



## ¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

### EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: **ojo** **C**

### ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

ATE CALLAO	Jr. Los Aymaras 221 - Salamanca, Av. Bocanegra Mz G Lote 41 Urb. Los Jazmines Tra. Etapa.	4342356 / 992436369 99923232
CHORRILLOS BREÑA	Av. Alejandro Iglesias 472. Jr. Jorge Chavez 346.	945677497 Tlf: 984257202 / WSP: 926061745
JESUS MARIA	Jr. Huáscar 1306 - 1308 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	654-3612 / WSP: 947301925
JESUS MARIA	EDIFICIO LAS ORQUIDEAS 111 - Urb. Residencial SAN FELIPE.	997494500 / 998190973
LA MOLINA	Av. La Molina 2830 INTERIOR B-19 C.C. MOLICENTRO.	998338359 / 998338315 / 368-2289 / 368-0502
LA MOLINA	Av. Flora Tristán 946.	2653553 / 992275569 / 991013939
LA VICTORIA LA VICTORIA	Av. Aviación 1155. Av. Nicolás Arriola 898 INT 3 (dentro del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina.	994032691 989733552
LIMA	Av. Oscar R. Benavides 1623.	425-5015 / 337-0083 / 998037246 / 998037245
LINCE LINCE LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541. Calle Risso Nro. 278 INT. 102. Av. Arenales 1827.	471-4355 993783046 415-3213 / 953790024
MIRAFLORES	Luis Arias Schreiber 148 AURORA, Miraflores Of. 202.	2664042
MIRAFLORES	Caf. Alcantares Nro. 267 INT. 206.	997897058
PUENTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 246.	548-8010 / 960548178
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4321 SMP.	955573812
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7624 / 968663174
SANTA ANITA	Caf. Los Flamencos Nro. 110A INT. 2.	937012533 / 998283622
SURCO	Pj. Yanacocha Nro. 171 Opto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1110 / 715-0589
SURCO	Av. Primavera 120a Of. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2195343 / WSP: 987947143

PRENSSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS  
EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.





**COMER**  
*para* **VIVIR**

Nutricionista - Dietista CNP 3526  
Magíster en Ciencias Básicas  
Médicas con Mención en Bioquímica





**4 OPCIONES DE DESAYUNO, SEGÚN TU NECESIDAD**

➔ Para los que necesitan más proteína con menos calorías, reboza sin aceite 80g de pejerrey, acompáñalo con un plátano maduro y zanahoria en bastones. Este desayuno aporta 17g de proteína y 220 cal.

➔ Si necesitas mucha energía y proteína cocina 50g de avena y añade 100 ml de leche. Acompaña con un plátano y 2 huevos duros, y obtendrás 510 cal y 22g de proteína.

➔ Los que prefieren recargar vitaminas y minerales cocinen 80g de hígado de pollo a la plancha, sancochen 150g de yuca y complementen con una mandarina fresca. Este plato cubre el 100 % del requerimiento de vitamina A, el 250 % de vitamina B12 y el 40 %, aproximadamente, del requerimiento de hierro.

➔ Si buscas saciedad, un pan francés con 100g de palta y una taza de papaya te pueden aportar 350 cal, y lo mejor es que contiene buena fibra que previene el estreñimiento.

 @sarabusabbah  
 @SaraAbuSabbah  
 941273375  
 @fluyefibra  
 @elarandano oficial

[www.saraabusabbah.com](http://www.saraabusabbah.com)\*

## DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6373

